el Popular

Martes 26 de noviembre del 2024 | Año 40 | Nº 14.733

Director (I): Carlos Salinas Guerrero

www.elpopular.pe

S/ 1.00 Diario 0.75, Lámina 0.25
VÍA AÉREA: S/1.50 Diario 1.25, Lámina 0.25

LOS INJERTOS QUIEREN OBLIGAR A COMERCIANTE DE COMAS A PAGAR CUPO

- Arrojaron artefacto como advertencia de que podrían atentar contra dueño de negocio y su familia si no se "matricula".
- Por WhatsApp le exigen 30 mil de "inicial" y S/2000 mensual. PÁGINA 2



HACEN EXPLOTAR GRANADA EN MERCADO

GANÓ EL ÓSCAR

- Por sexto año consecutivo, Machu Picchu fue elegido Mejor Atracción Turística.

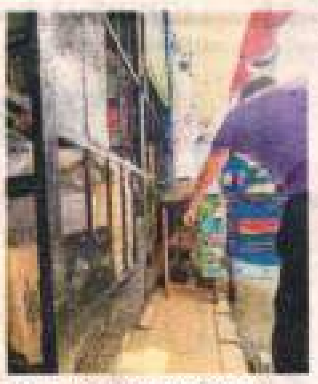
CUADRA A MAGALY

- Yahaira le exige que se retracte de los calificativos de "mascota" y "scort" que le atribuyó.

NO a las modificaciones del Estatuto del CCPLL!!!



CÁMARAS CAPTARON A LOS QUE LANZARON LA GRANADA.



ESQUIRLAS CAUSARON DAÑOS EN LA INFRAESTRUCTURA DEL LOCAL.

Comercios han cerrado

El agraviado contó que varios negocios que están alrededor y dentro del Mercado Central de Comas cerrado debido a las extorsiones. Algunos de ellos cayeron en la bancarrota por pagar los cupos altos exigidos por los extorsionadores y otros ante el temor de ser atacados y no perjudicar a sus familias. Pese al temor de que vuelvan a ser atacados, volvió a abrir su negocio y continuará trabajando por el bienestar de su familia. Solo espera que las autoridades puedan dar con los sujetos que lanzaron la granada, como el líder de la banda.

Lanzan granada a negocio

ATACAN LOCAL DE ABARROTES EN MERCADO CENTRAL EN COMAS

- Piden 30 mil soles de inscripción y el pago de 2000 semanal a comerciante.
- Delincuentes se han identificado como Los Injertos.

Los casos de extorsión van en aumento y los más perjudicados son los pequeños comerciantes. Delincuentes lanzaron una granada a local de venta de abarrotes en Comas.

Las cámaras de seguridad del local comercial Los Gemelitos en el jirón Arnaldo Alvarado, en el Mercado Central de Comas, captó a dos sujetos que llegaron a bordo de una motocicleta a las 11:30 de la noche del domingo.

Los desconocidos, que tenían cubiertos el rostro con casco y una mascarilla, se estacionan frente al establecimiento. En eso, esperaron a que pase una mototaxi que circulaba por la zona, para lanzar una granada de guerra y escapar del lugar.

Al cabo de unos segundos, la granada explota causando algunos daños en la infraestructura del local.

"Lo que pasa es que me contactaron por WhatsApp, donde me mandaron un mensaje pidiendo cupos. Ellos me piden 30 mil soles de inscripción y luego 2000 soles semanales. Me dijeron que ese monto es para darme protección a mí, mi familia y mi negocio", contó el propietario que evitó dar su nombre.

FOTOS: CRISTINA GÁLVEZ URPI / EP



SON LOS INJERTOS

Estos sujetos empezaron a amenazar al comerciante desde el pasado viernes, diciéndole que atentarán contra su negocio si no cumplía con el pago del cupo.

"Se han identificado como Los Injertos y si no pagaba o bloqueaba el número donde me escribían, iban a tomar medidas como explotar el local", relató.

Al parecer cumplieron su promesa, ya que lanzaron la granada, causando zozobra entre los diversos comerciantes y vecinos de la zona.

Le mandaron además fotografías con granadas intimidando al empresario.

Al lugar llegaron los agentes de la PNP que recogieron las evidencias y las grabaciones de la cámara para poder dar con los autores del atentado.

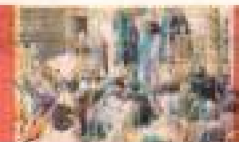
Igualmente, las esquirlas de la granada causaron algunos daños en la pared, el techo y parte de la puerta de metal del negocio, que ya fue reparado la mañana de ayer.

Este caso ya se encuentra en manos de la Policía y el dueño del local pide más seguridad y patrullaje de serenazgo, más aún por las fiestas de fin de año. ▲

el Popular | Martes 26 de noviembre del 2024 Año 40 | Nº 14.733 | Director (i): Carlos Salinas Guerrero | Es una publicación de: Grupo La República Publicaciones S.A. | Jr. Camaná 320, Cercado de Lima. Teléfono: 711-6000. Fax: 711-6026.

La palabra de hoy

San Lucas 21: 5-11 "Cuando oigáis noticias de guerras y de revoluciones, no tengáis pánico. Porque es necesario que eso ocurra primero, pero el fin no será enseguida".



El cambio

DÓLAR	COMPRA	VENTA
Informal	3.760	3.790
Bancario	3.753	3.792
Interbancario	3.735	3.815

EURO:
COMPRA: 4.050
VENTA: 4.170
(Interbancario)

Seguridad ciudadana

Opta por métodos de pago que ofrezcan protección al comprador, como tarjetas de crédito o servicios de pago en línea, como PayPal o monederos digitales.

REVELAN ESCOLARES TESTIGOS DEL ACCIDENTE DE BUS EN MOYOBAMBA

Adelantó a moto furgón

✚ Fallecidos fueron llevados a Piura y desde ayer se viene realizando sepelios.

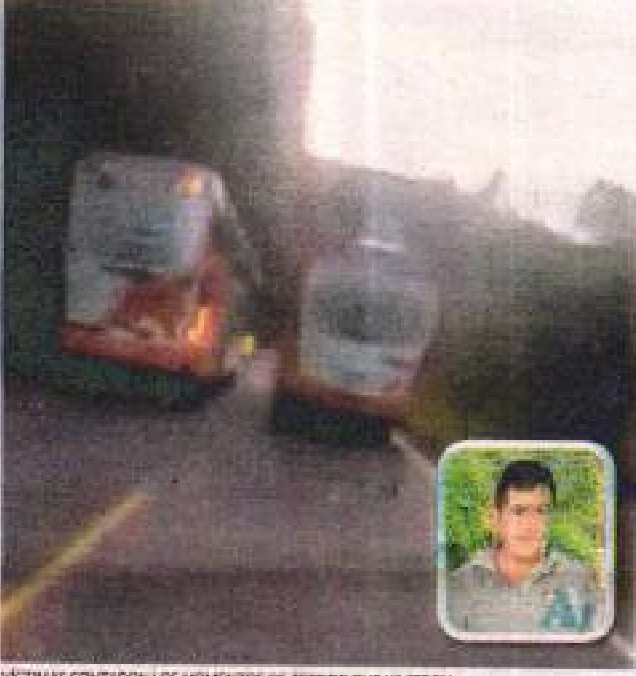
Estudiantes que sobrevivieron al accidente en Moyobamba, donde 11 personas murieron, entre ellos menores de edad, contaron que el accidente habría ocurrido porque el chofer de Móvil Bus, adelantó temerariamente a otro vehículo en una curva y perdió el control del timón.

"El conductor por querer adelantar una moto furgón en una curva, es que se volcó al lado de la curva y habremos dados unas tres vueltas. Por suerte había árboles ahí en el abismo o sino hubiera sido peor", contó un estudiante testigo del accidente.

Fueron momentos de terror que vivieron los estudiantes y presenciaron cómo el bus caía varios metros a la nada.

"Estábamos sentados adelante, en la panorámica del segundo piso, yo estaba despierto y por eso vi todo", refirió el sobreviviente.

Por otro lado, el director regional de Educación de Piura, está evaluando una norma u ordenanza que les permita prohibir este tipo de viajes de promoción.



VÍCTIMAS CONTARON LOS MOMENTOS DE TERROR QUE VIVIERON.



Toma nota:

Hay tres heridos de gravedad, uno de ellos es una menor, que fue traslada a Lima.

Son enterrados

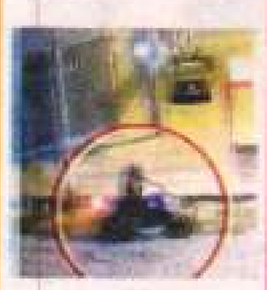
Ayer por la tarde fueron enterrados los restos de los escolares que fallecieron en el accidente. Los sepelios se realizaron en su natal Piura. Hoy continuarán con los sepelios de las otras víctimas.

EN CORTO



MOTOCICLISTA MUERE AL CHOCAR CON MOTOTAXI

PIURA. Un accidente ocurrió la noche del domingo en el distrito de Castilla. El impacto de una motocicleta conducida por Luis Miguel Rivadeneira Cueva (39) y una mototaxi ocasionó que Rivadeneira muriera. El hecho ocurrió en el cruce de las avenidas Independencia y Universitaria.



QUEMAN MOTO DE FISCALIZADORA MUNICIPAL

Un sujeto incendió la motocicleta de una fiscalizadora municipal en La Victoria, presuntamente en represalia por operativos realizados en la zona. El hecho tuvo lugar en la cuadra 1 del pasaje Los Zafiros en Balconcillo. Una cámara captó al atacante que llegó en una moto, roció gasolina al vehículo de la víctima y lo prendió.

EN LA PUERTA DE SU CASA EN BELLAVISTA

Llegan con sus compras y ladrones los asaltan



CÁMARAS CAPTARON A LOS TRES SUJETOS LLEGAR EN UNA CAMIONETA PLATA.

Armados y encapuchados, delincuentes asaltaron a una pareja que regresaba a su vivienda en Bellavista-Callao, donde les quitaron las compras que realizaron.

El atraco ocurrió a las 9:00 de la noche del domingo en una calle de la urb. San José, donde una cámara de seguridad captó a la pareja de esposos que estaciona su auto blanco y empieza a bajar sus compras.

En eso, aparece una camioneta Mazda ploma, de donde bajaron tres sujetos con capuchas y armas en mano.

Apuntaron a los esposos y sacaron del vehículo bolsas con las compras que hicieron, así como celulares y billeteras de las víctimas.

Con el botín en su poder los delincuentes subieron al vehículo donde los esperaba su cómplice y huyeron del lugar. Tras unos minutos personal de serenazgo acudió al lugar para auxiliar a las víctimas que denunciaron el robo en la comisaría de Ciudad del Pescador.

Los vecinos de la zona comentaron que este tipo de hurtos no les sorprende, ya que a diario ven diversos atracos que ocurren y que las autoridades poco hacen por mejorar la seguridad.



FUERON LLEVADOS AL HOSPITAL.

ESTABAN EN AUTO Y FUERON HERIDOS

Balean a dos policías

LA LIBERTAD. Brutal ataque. Dos efectivos policiales fueron baleados cuando se encontraban a bordo de un auto en Trujillo.

Los agentes John Michael Vizcarra Villacorta (29) y Gerald Salomón García Ulloa (29) estaban dentro del vehículo T4Q-351, estacionados cerca del parque El Tambo en la av. Perú.

De pronto fueron sorprendidos por una ráfaga de disparos que los dejó heridos. Un vecino de la zona trasladó a los dos efectivos policiales al hospital Belén en Trujillo.

Los custodios no vieron de dónde provino las balas ni quiénes fueron los pistoleros. Ambos tienen heridas en el pecho. Vizcarra y García se encuentran de vacaciones y se habían juntado.



DETENIDO POR LOS TERNAS.

SEIS PAQUETES EN CASA

Sujeto tenía marihuana

Los agentes del grupo Terna detuvieron a Jonathan Avendaño Carrillo (28) "Chicken Little", que se dedicaría a la venta de drogas en Los Olivos. Los custodios llegaron hasta una casa en la av. Los Platanitos, donde intervienen a Avendaño. Dentro del inmueble se le encontró seis paquetes con marihuana.

Hoy cumple años
Natasha Bedingfield (43). Cantante y compositora británica, conocida por su estilo pop y su poderosa voz. A mediados de los 2000 debutó con el álbum Unwritten (2004), que incluía el exitoso sencillo de mismo nombre.



El santo del día
San Silvestre Gozzolini. Fundó la Congregación de los Silvestrinos.

Un día como hoy
En 1951 En Paraguay, el gobierno pone fin al estado de guerra con Alemania Occidental y restablece las relaciones diplomáticas, comerciales y financieras.

POBLACIÓN INDIGNADA CON DECLARACIÓN DE LA PRESIDENTA

"Que Boluarte cocine con 10 soles"

◆ Indican que esa cantidad de dinero ya no alcanza para nada.

La indignación es palpable. Después de que la presidenta de la República Dina Boluarte señalara que se podía cocinar "con 10 soles sopa, segundo y postre", la población no pudo mantenerse callada y al ser consultada expresó no solo su sorpresa sino también su incomodidad ante esta afrmación que mostró una vez más su desconexión con la realidad peruana.

"Si ella dice que se puede cocinar con 10 soles que salga e intente cocinar con ese dinero, así se dará cuenta la realidad de lo que vivimos día a día y lo que podemos comprar con 10 soles", refirió una comerciante.



OTRA MUESTRA DE DESCONEXIÓN CON LA REALIDAD DE LA MANDATARIA.

En tanto, una madre de familia expresó: "¿Cómo voy a cocinar con 10 soles? En mi casa somos cinco personas y con eso solo puedo comprar verduras. Solo en pollo y medio normalmente gasto 60 soles, de dónde saca la presidenta esos precios?", se preguntó.

Mientras un trabajador indicó: "Antes con 10 soles sí podías comprar bastante, incluso comer un buen menú. Ahora, con 10 soles ni siquiera puedo comprar un segundo", sostuvo.

En tanto, la presidenta de la Red de Ollas Comunes de Lima, Fortunata Palomino, aclaró en pleno 2024, es imposible lograr preparar "sopa, segundo y postre" con S/10. "Ni siquiera para nosotros que compramos a precios especiales". ▲

Le da pena

"Yo podría decir eso tal vez se puede hacer en el año 2015, 2016, pero después de la pandemia, los precios se han triplicado. Diez soles ya no alcanza, alcanzaría para 20 panes y un té. Diez soles es insuficiente, qué pena esas declaraciones", expresó Palomino.





DENUNCIA CONTRA PARLAMENTARIA DE PERÚ LIBRE.

CONGRESISTA SERÁ INVESTIGADA

Janet Rivas con una trabajadora fantasma

La congresista Janet Rivas de Perú Libre está en el centro de la polémica tras una denuncia que la vincula con una presunta "trabajadora fantasma" en su despacho, según informó el programa dominical Cuarto Poder.

Se trata de María Augusta Francia Benavente, quien presuntamente labora desde hace un año en el Congreso para la parlamentaria, con un salario de 7000 soles mensuales.

Al ser consultada por este empleo, la señorita en cuestión explicó que "(Trabajo) en administración, pero como persona independiente. No estoy trabajando para el Estado". ▲

NO BUSCARÁN A NICANOR, SEGÚN ENCUESTA

Protegerá a su hermano



ES PRÓFUGO DE LA JUSTICIA.

La ciudadanía la tiene clara. Según se desprende de la última encuesta de Ipsos, el 85% del país considera que el Gobierno de la presidenta Dina Boluarte protegerá a su hermano Nicanor, prófugo de la justicia, sobre quien pesa una prisión preventiva de 36 meses por el caso Waykis en la Sombra.

Solo un 9% considera que la administración gubernamental no intervendrá en el proceso de búsqueda y captura del hermanísimo, acusado por el Equipo Especial de Fiscales contra la Corrupción en el Poder (Eficcop) de cometer los delitos de organización criminal, tráfico de influencias y cohecho. ▲



MINISTRO NO ADELANTA EL MONTO DEL INCREMENTO.

DE SUELDO MÍNINO VITAL ANTES DE FIN DE AÑO

Maurate anuncia aumento

Antes de fin de año, la remuneración mínima vital en el país tendrá un aumento. Según el ministro de Trabajo, Daniel Maurate, la presidenta Dina Boluarte hará el anuncio a más tardar en diciembre, ya que desde ya tiene el informe que sustenta ese incremento y que contiene la postura de trabajadores y empleadores, por lo que "muy pronto" hará el anuncio sobre el tema. "Ya cumplimos con todo el proceso, ya informamos también a la presidenta.

Le hemos dado la postura de los trabajadores, de los empleadores, también ella ha escuchado a los trabajadores y empleadores, nos hemos reunido con la presidenta, que ya tiene todos los elementos y todo el informe respecto al incremento", indicó sin precisar cuánto sería el incremento a la renumeración que hoy es de 1025 soles. ▲

EN SU CELULAR SE HALLÓ MENSAJE COMPROMETEDOR CON EL CASO

Cae sujeto que habría matado a 2 en fiesta con Los Claveles

◆ Uno de los fallecidos era sospechoso de extorsionar a familia de Paolo Guerrero.



BRICEÑO ES UNO DE LOS SEÑALADOS POR LA PNP DE MATAR A DOS SUJETOS EN CONCIERTO DE LOS CLAVELES DE LA CUMBIA.

Sergio Verde

TRUJILLO. La Policía arrestó a Nilton Briceño (22) "Dibans" por estar involucrado en el asesinato de Overt David Bazán Villanueva "Chato Oré", y Richard Mines Acevedo, durante un concierto de la agrupación musical Los Claveles de la Cumbia la madrugada del domingo.

Los agentes incautaron a "Dibans" su celular, en el que hallaron mensajes que apuntan a su posible participación en el acto criminal.

En un fragmento del mensaje se lee: "El enano de la otra vez que le íbamos a meter está acá. Está con su papá y su batería". Esto indica una clara conexión con los hechos violentos ocurridos el fin de semana.

El coronel PNP Víctor Revoredo Farfán afirmó que "Chato Oré" fue intervenido hace algunos meses por ser señalado como uno de los extorsionadores a la familia del futbolista Paolo Guerrero.

Por ajuste de cuentas

Según las investigaciones, el asesinato del Chato Oré sería por ajuste de cuentas a manos de la banda criminal Los Pulpos, por la disputa de cobro de cupos y tráfico de terrenos.

EN CORTO

PRIMOS MUEREN EN ACCIDENTE DE TRÁNSITO

LAMBAYEQUE. Dos primos dedicados al comercio de ganado, identificados como Rafael Mío Mío (55) y José Mío Purizaca (50), naturales del distrito de Olmos, perdieron la vida a consecuencia de un accidente de tránsito. Ambos hombres, junto al chofer del camión, llevaban desde Olmos una carga de animales hacia Trujillo. Una falla mecánica los obligó a estacionarse a un lado de la vía a la altura del distrito de Mórrope. Entonces otra unidad pesada los impactó por alcance.

CÁMARAS DE SEGURIDAD CAPTARON EL CRIMEN

Cae menor de 14 años tras matar a vigilante



ASESINATO OCURRIÓ EN LA PUERTA DE UNA DISCOTECA

PIURA. Luego de haber asesinado a balazos a un vigilante, un menor de 14 años fue detenido.

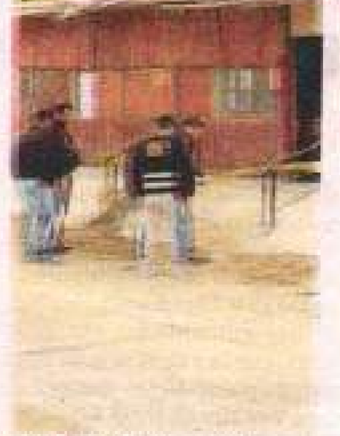
Cámaras captaron a Carlos Alberto Golles Juárez (31) siendo acribillado mientras laboraba en la puerta de la discoteca Goeh, en la concurrida av. Champagnat.

Ante el hecho, los efectivos del grupo Terna que se encontraban patrullando por la zona, emprendimiento el Plan Cerco. De esta manera, lograron la captura de un menor de 14 años, que sería el presunto responsable.

En su poder se le halló una pistola y un celular, que permitirá investigar minuciosamente los motivos del crimen.

SU COMPAÑERO ESTÁ GRAVE TRAS BALACERA

Asesinan a policía


VÍCTIMA HABRÍA DISCUTIDO CON CRIMINAL.

PIURA. Una balacera se desató en el interior de Las Cañitas Rojas en la zona de Nueva Esperanza, dejando un policía fallecido y otro grave.

De ocho balazos acabaron con la vida del S3 Manolo Lamadrid Vilela, quien laboraba en la Unidad de Servicios Especiales (USE) en Piura.

Testigos dijeron que dos sujetos en una moto llegaron al bar y dispararon contra el efectivo y su compañero Erick Alonso Valle. Ambos fueron llevados el hospital Santa Rosa, donde Lamadrid llegó cadáver. En tanto, Valle quedó en cuidados intensivos.

Se supo que sus atacantes son dos hombres, con quienes habría discutido el agente fallecido minutos antes en otro negocio.

El tiempo: Temperaturas máximas y mínimas pronosticadas para hoy por el Senamhi.

PIURA	CHICLAYO	TRUJILLO	CAJAMARCA	IQUITOS	LIMA	ICA	AREQUIPA	CUSCO	JULIACA	PUNO	TACNA
31ºC - 18ºC	25ºC - 17ºC	25ºC - 16ºC	22ºC - 8ºC	35ºC - 24ºC	22ºC - 18ºC	31ºC - 15ºC	27ºC - 12ºC	23ºC - 9ºC	23ºC - 3ºC	20ºC - 6ºC	26ºC - 15ºC

La Luna

MACHU PICCHU RECIBE GALARDÓN MUNDIAL POR SEXTA VEZ CONSECUTIVA

Gana el Óscar del Turismo

✚ Los World Travel Awards anuncia resultados de la Mejor Atracción 2024.



LA CIUDADELA DE LOS INCAS RECIBE OTRO PREMIO QUE ENORGULLECE AL PERÚ.

Machu Picchu fue elegido como la Mejor Atracción Turística Líder del Mundo 2024 en los prestigiosos premios World Travel Awards (WTA), considerados los Óscar del Turismo. El galardón, anunciado el domingo 24 de noviembre, reafirma la importancia de este destino peruano como uno de los favoritos a nivel global.

Este es el sexto reconocimiento de la ciudadela en esta categoría, tras obtenerlo también en 2023, 2022, 2021, 2019, 2018 y 2017. Además de ser Patrimonio de la Humanidad y una de las siete nuevas maravillas del mundo, este triunfo en los WTA resalta su valor cultural, histórico y natural.

La selección de los ganadores se realiza mediante votación pública y la evaluación de expertos de la industria. ▲

Dos premios más

Junto con este logro, el Perú recibió dos reconocimientos más: por duodécima vez, a Mejor Destino Culinario del Mundo y, por sexta, Mejor Destino Cultural del Mundo.



EL MOTIVO ES LA PROTESTA DE LOS MINEROS

Suspenden clases en Ica



CARRETERAS ESTÁN BLOQUEADAS.

ICA. Por segunda semana consecutiva, cientos de mineros informales realizaron protestas en la región, para que el Ejecutivo extienda la vigencia del Registro Integral de Formalización Minera (Reinfo). La medida de fuerza provocó que las clases escolares se suspendan y se trasladen a la modalidad virtual.

Según los últimos informes, las protestas se agudizan, pues varios tramos de la carretera Panamerican Sur están bloqueadas, dejando varados decenas de vehículos de carga y pasajeros.

El Reinfo generó un debate, pues mientras empresas formales piden su eliminación, otras voces exigen su extensión, más allá de la fecha de vencimiento, programado para el 31 de diciembre. ▲

EN CORTO



CANCELAN VIAJES A AREQUIPA Y CUSCO POR BLOQUEOS

Los viajes a Arequipa y Cusco fueron suspendidos y hasta el momento no se anunció una fecha tentativa para la reanudación de actividades en el terminal de Atocongo. Esto pues durante los últimos cinco días, los mineros artesanales tomaron las principales vías, bloqueándolas como medida de protesta.



SIEMBRAN 50 MIL ÁRBOLES EN LIMA NORTE

El alcalde de Los Olivos, Felipe Castillo Oliva, informó que hasta la fecha, su gestión logró sembrar 20 908 árboles y que esperan alcanzar la meta de 50 mil antes de finalizar su periodo al frente del municipio. La actividad congregó a 600 personas de instituciones educativas, universidades, grupo scout, Policía Ecológica y voluntarios ambientalistas.



QUEDA EN ENTREDICHO EFICIENCIA DE CENTROS DE ATENCIÓN DE EMERGENCIA MUJER.

SE NIEGAN A ATENDERLA PORQUE ESTABAN COMIENDO

Se burlan de denunciante

El accionar de trabajadores en los Centros de Emergencia Mujer dejó mucho que desear, luego de que se diera a conocer que no ayudaron a una denunciante debido a que se encontraban en hora de refrigerio, esto durante un experimento urbano.

En el video mostrado por la mujer que buscaba apoyo, los trabajadores señalaron que no la podían atender. "Tengo más de un año queriendo denunciar, mi esposo me agrede físicamente, me amenazó de muerte", dijo la mujer a lo que el personal respondió: "Vuelve a las 4:00 p.m. para que te atiendan".

Igualmente, la mujer se acercó a la comisaría y fue atendida por un efectivo que le increpó el haberse demorado en denunciar los hechos: "¿Te pegó? ¿Así y por qué no has denunciado rápido?". ▲



REPRESENTANTES DE EMPRESA NO ASISTIERON A DILIGENCIAS.

ENTREGARÍA S/30 MIL A EXTORSIONADORES

El Rápido paga cupo

El Ministerio del Interior (Mininter) cuestionó que la empresa de transporte El Rápido no asistiera a las diligencias programadas en una investigación por extorsión, mientras uno de sus conductores fue asesinado en San Juan de Miraflores los primeros días del mes.

Sucedió luego de que un noticiero diera a conocer que el mes pasado, agentes de la PNP intervinieron a cuatro personas que pedían dinero a la compañía para no atentar contra la vida de sus trabajadores. Los sujetos solicitaban mensualmente entre 15 a 30 mil soles.

Las autoridades sospechan que la empresa habría estado pagando los cupos y una negativa habría desencadenado este suceso. ▲

SUJETOS USABAN CHALECO DE TELEFONÍA

Falsos trabajadores de empresa roban a esposos

✚ Los asaltaron en su casa e hicieron un disparo al aire.



HABÍAN RETIRADO DINERO DEL CAJERO.

Falsos trabajadores de una empresa de telefonía asaltaron a una pareja que había retirado una fuerte cantidad de dinero de un cajero en Villa El Salvador.

El agraviado contó que tras sacar el dinero tomaron un bus de transporte público que los llevó cerca de su vivienda en la zona de Laderas de Villa.

"Mi esposa necesitaba realizar unos pagos y sacó una cantidad considerable del cajero y ya cuando estamos cerca de nuestra casa nos asaltaron", dijo.

La hermana de la víctima al percatarse de lo que estaba pasando salió de su domicilio e intentó auxiliarlos, pero uno de los hampones disparó al aire y la hizo retroceder. El vigilante cerró la reja principal de la calle, pero los asaltantes huyeron por la puerta peatonal.

EN CORTO

CONDUCTORAS HERIDAS TRAS ACCIDENTES

Dos accidentes vehiculares ocurrieron la madrugada de ayer en La Molina y San Isidro. Las conductoras resultaron heridas. El primer accidente ocurrió en la av. Constructores. Un automóvil rojo impactó contra un poste de telefonía dejándolo a punto de caer. La piloto habría perdido el control debido al cansancio. Horas después, en San Isidro, otro auto impactó contra un árbol en plena vía. La mujer que conducía el vehículo también fue atendida por los bomberos.

ASEGURA SER DE LA BANDA LOS GALLEGOS

Sicario graba asesinato de un mototaxista



DISPARÓ CUANDO ESTABA MANEJANDO.

A sangre fría sicarios de Los Gallegos asesinan a mototaxista en Puente Piedra y graban el crimen.

En las imágenes se ve que el criminal, que iba en una moto, dispara hasta seis veces contra su víctima. Una vez tendido en el suelo, el criminal continúa disparándole a su víctima.

"Esta es la banda de Los Gallegos", se le escucha decir al sicario, que termina por rematar a su víctima en el pavimento.

El video de las crudas imágenes circulan en redes sociales. Las autoridades ya están analizando las imágenes de este crimen, ocurrido el fin de semana, para dar con el paradero de los asesinos.



Pasa la voz
Mañana, en la sección economía, aprende a potenciar tu negocio para Navidad. Conoce los mejores tips de emprendimiento junto con ideas innovadoras que aumentarán tus ingresos. Busca la página 12.

¡Atención!
Manda tus denuncias, fotos y videos a nuestro WhatsApp: 941 000 000.

NO TE PIERDAS ESTA RECETA DISPONIBLE MAÑANA CON LA COMPRA DE TU DIARIO EL POPULAR

Disfruta de un nutritivo y rico arroz amarillo desde tu hogar

◆ Esta guarnición es perfecta para acompañar cualquier almuerzo o cena.

En esta Navidad, tu diario favorito **el Popular** presenta una nueva colección de láminas con **Las recetas navideñas** de Angélica Sasaki, Teresa Ocampo y Maricarmen Finocchiaro. Esta colección incluye más de 40 preparaciones de carnes, ensaladas, guarniciones y postres.

Además, encontrarás los mejores consejos y recomendaciones de reconocidas expertas en gastronomía peruana para que te conviertas en toda una chef profesional.



UN ARROZ INSTANTÁNEO

Esta receta, originaria del Medio Oriente, destaca por su original color amarillo y textura graneada que se deshace en el paladar. Con el toque justo de especias, alcanza un equilibrio de sabores que la vuelve simplemente irresistible.

Es perfecta como acompañamiento o como plato principal, esta receta siempre se roba las miradas y conquista los paladares con su sencillez y encanto. ▲



PASA LAS MEJORES FIESTAS CON TU FAMILIA DISFRUTANDO LOS MEJORES PLATILLOS.

En las redes sociales

Búscanos en las redes sociales Facebook, Instagram y Twitter si quieres estar bien informado con lo último del acontecer nacional e internacional. **El Popular** siempre te mantendrá al día con las últimas noticias. Puedes seguirnos en elpopular.pe

YAHAIRA PLASENCIA

EXPLOTA CONTRA MAGALY Y LE ENVÍA CARTA NOTARIAL

- A salsera no le gustó que periodista la señale como "mascota" y "scort" de Sergio George.
- Dice que calificativos denigran y vulvera su dignidad. Le da 24 horas para que se retracte.

Le declara la guerra. Yahaira Plasencia se hartó de los ataques de Magaly Medina, luego de que la conductora lanzara duros calificativos tras el paso de la salsera por los Latin Grammy, donde acompañó a Sergio George.

Aunque al inicio la cantante dijo que no le importaba lo que digan por su vínculo con el productor musical, esta vez dijo sentirse vulnerada y le envió una carta notarial.

De acuerdo con los documentos publicados por la cantante, Medina hizo comentarios despectivos sobre ella en su programa *Magaly TV, la firme*, calificándola de "scort" por su aparición junto al productor musical en los Latin Grammy. Eso no es todo, la acusa de llamarla bataclana barata, sin cultura y run runa, lo que según la intérprete, daña su honor y buena reputación.

Según la ex de la Foquita Farfán, el término "scort" tiene un solo significado a nivel mundial y no el que Medina trató de explicar en su espacio. "El término scort tiene el significado que es prostituta y no los significados que ella ha mencionado", aclaró.

LE DA ULTIMÁTUM

A la cantante tampoco le gustó cuando el 24 de abril Medina se refirió a ella de la siguiente manera: "Sergio George te va llevando como si fuera como cuando tú vas con tu mascota a algún lugar y las vas llevando jalando a todos lados".

A lo que Plasencia replica en la carta notarial de la siguiente manera: "Resulta denigrante y vil y vulnera su derecho a la dignidad". Finalmente, aclara que la libertad de expresión no es excusa para dañar el honor y la buena reputación de las otras personas.

Por ello, Plasencia le dio un ultimátum de 24 horas a la conductora de televisión para que se retracte y deje de lanzar adjetivos calificativos en su programa.

"Solicito que se rectifique de las afirmaciones agravadas ya indicadas en el plazo perentorio de 24 horas y el cese inmediato de todas las imputaciones en su contra. De lo contrario, al haber afectado su honor y la buena reputación (de no hacerlo) realizaré la respectiva denuncia por el delito de difamación agravada tipificado en el Código Penal", indica al final de la carta notarial.



"Ella se luce en los premios no por su talento, sino por ser amiga del productor". Magaly Medina.

Sigue pasos de Foquita

Pese a las discrepancias entre Magaly Medina y Yahaira Plasencia, por su relación con Jefferson Farfán, es la primera vez que la cantante toma acciones legales contra la animadora, como lo hizo en reiteradas ocasiones el ex seleccionado, quien llevó a los tribunales a la conductora de televisión.



En boca cerrada: "Yo presento notas de espectáculos, hay temas que es inevitable opinar y si se puede jalar las orejas a una persona que está haciendo mal las cosas, se hace". **Rebeca Escribens, conductora de TV.**

Oye cómo va **Traffic Show.** Con Adolfo y el Chino. Radio Oxígeno 4:00 p.m.

El Óscar **La sirenita.** Una sirena quiere conocer el mundo, más allá de donde acaba el mar emerge a la superficie y se enamora del príncipe Eric. Y conoce a Úrsula, la perversa bruja del mar.

FLAVIA LAOS

"PASÉ POR ESA ÉPOCA OSCURA, HOY SOY FELIZ"

✚ Cantante revela que vivió una relación tóxica.



Flavia Laos lanzó su nuevo sencillo *Tu veneno*, cuya letra trata de un pasaje de su vida personal en que vivió una relación tóxica de la que le costó salir.

"Hoy me atreví a lanzar esta canción que habla de una relación pasada que fue tóxica, y puede que muchas chicas estén pasando por lo mismo. Es una invitación a reflexionar y a recuperar el valor como mujer, como lo hice yo", comentó Flavia.

El tema representa una etapa difícil que pasó años atrás, pero hoy mira con optimismo su futuro. "Representa una parte de mi corazón, de una Flavia un poco más inmadura. Pasé por esa época oscura y ahora soy feliz y más fuerte", remarcó Laos. ▲

CARLOS ÁLVAREZ

VOLVERÁ POR CANAL 5

✚ Así somos saldrá en diciembre.

Carlos Álvarez calienta motores para regresar a la pantalla chica al frente de *Así somos*, programa de humor político que saldrá por Panamericana Televisión los fines de semana en diciembre.



EN LA PANTALLA CHICA OTRA VEZ.

"Esta semana convocaremos al elenco, donde estará Lelo Costa. El programa tendrá una duración de una hora y seguimos con humor político y hemos pedido plena independencia para hacer nuestro programa. Carlos estará en la preventa del canal", indicó Raúl Dávila, mánager de Carlos Álvarez, quien vuelve con espacio propio después de un año. ▲

"CHRISTIAN ES UN PADRE AUSENTE"

✚ Trujillana molesta porque Cueva prefirió celebrar su santo y no ir a primera comunión ni cumpleaños de su hija.

Pamela López no perdona que Christian Cueva haya preferido celebrar su cumpleaños con su ahora pareja Pamela Franco, antes de asistir a la primera comunión de su hija. La trujillana reveló, además que tampoco fue al cumpleaños de la niña meses atrás.

Cuando le consultaron si Cueva fue invitado a la primera comunión de su hija, Rosario Sesieta, abogada de Pamela López, aseguró que Christian sabía perfectamente sobre la celebración de su pequeña hija. "Sé que es su cumpleaños (Cueva), qué mejor cumpleaños que pasarlo con sus hijos, pero parece que hay otras prioridades, es lamentable, pero hay otras prioridades", sentenció.

La norteña amargamente reveló que su todavía esposo no fue al cumpleaños de su hija. "Su cumpleaños, el 6 de julio, que fue la misma situación (se ausentó)".

LE DICEN IRRESPONSABLE

Las constantes ausencias de Cueva, ya sea porque está trabajando o grabando nuevas canciones, para estar cerca a sus menores hijos, no pasa desapercibido por Pamela Franco. "Es decir, él no asume como parte de su día a sus hijos, si hay terceros, ya entonces se está viendo que es un padre ausente", indicó la abogada a América Hoy.

Esto causó indignación en las conductoras del magacín, asegurando que el jugador prefiere juerguear antes que estar con los suyos. "Me indigna los padres irresponsables, los padres que prefieren estar con sus parejas celebrando su cumpleaños, cuando debió celebrarlo con sus hijos". ▲

Gastó a manos llenas

Las conductoras de América Hoy indicaron que Cueva gastó en ropa de marca, orquesta y alquiler de local para su cumpleaños, que suma más de 60 mil soles. "Gasta mucho dinero para su cumpleaños, trago y local, primero gasta en tus hijos", dijeron.

"Sus hi... reclam... futuro... proced... Cueva"

Janet Barbo...

Ocurrió así

La actriz Sarah Michelle Gellar conocida por protagonizar la serie Buffy la Cazavampiros, estuvo en Cusco el 2017 y en su estadía no podía dejar de ir a Machu Picchu y presenciar una de las maravillas del mundo.



¿Qué veo hoy?

Buenos días, Perú. Informativo. Panamericana TV / 6:00 p.m.
El gran chef famosos. Nueva temporada conocida como la gran revancha, ex participantes vuelven por la Olla de Oro. Latina / 7:45 p.m.



MARCO ZUNINO

"LLORÉ, PERO LA VIDA SIGUE"

✦ Actor padece de cáncer de vejiga, se asustó al inicio, pero hoy lucha contra el mal.

Desde hace cinco meses, Marco Zunino libra una batalla contra el cáncer de vejiga, que descubrió cuando se hizo un examen médico de rutina. Lejos de sumirlo en la depresión, el actor decidió hacerle frente al terrible mal con medicina alternativa.

Es así, que en los últimas semanas, Zunino combina ensayos, funciones y citas médicas. "No voy a mentir, lloré, se me salieron las lágrimas, pero la vida sigue", expresó Marco cuando recogió el resultado de la biopsia, y el doctor le dijo, es positivo, es cáncer.

"Cuando te dicen la palabra cáncer asusta definitivamente, por primera vez ya no me siento inmortal", reveló a Día D.

El actor detectó el cáncer en estado uno, lo operaron. Se trata de inmunoterapia y tratamiento alternativo con el muérdago, el mismo que sigue Christian Thorsen. ▲



SOLO AMIGOS CERCANOS SABÍAN QUE PADECE DE CÁNCER

KORINA RIVADENEIRA

MARIO LA AGASAJÓ

La venezolana apagó 33 velitas junto con Mario Hart y sus seres queridos en Brasil. El piloto se lució para agasajar a la madre de sus hijos organizándole una fiesta en un yate mar adentro.

"No puedo creer que diga esto: no bailé y aun así fue de los mejores cumpleaños que he tenido. Qué manera tan impresionante que tiene esta hermosa familia que me tocó de hacer que uno pase el mejor de los días", comentó.



CELEBRÓ 33 AÑOS EN BRASIL

Dedicó emotivas palabras para su compañero, con quien tiene ocho años de relación. "Mario como siempre se lució con todo, siempre tan pendiente de mí y que esté pasando bomba", añadió. ▲

TRÁGICO ACCIDENTE EN BRASIL TAMBIÉN PROVOCÓ AL MENOS 29 HERIDOS

Bus escolar cayó a precipicio y dejó más de 20 muertos

✚ En la unidad viajaban al menos medio centenar de personas.



HABÍAN PLANEADO ASISTIR A LA FAMOSA PUESTA DEL SOL EN EL ESTADO DE ALAGOAS, PERO NO LLEGARON.

BRASILIA. El estado brasileño de Alagoas se vio conmovido por un trágico accidente vial, que cobró la vida de unas 20 personas y 29 quedaron heridas. Se trata de un colectivo escolar que volcó y cayó a un precipicio de varios metros en la región de Serra da Barriga, en el municipio de União dos Palmares.

De acuerdo con los medios locales, en el autobús brasileño había unas 50 personas a bordo que se dirigían al Parque Memorial Quilombo dos Palmares, donde se lleva a cabo un evento en el que se ve la puesta de sol todos los domingos de noviembre.

Los heridos fueron rápidamente trasladados a los hospitales cercanos para recibir atención urgente.

No obstante, no todos pudieron resistir las heridas, pese a los intentos de los profesionales de la salud, perdiendo la vida.



Decretan luto oficial

Tras el doloroso suceso, el gobernador de Alagoas, Paulo Dantas, lamentó la tragedia con un posteo en redes sociales. "Decretamos luto oficial por tres días", publicó.

ESCÁNDALO EN CÁRCEL ARGENTINA

Presos fugan por techos

ONCE REOS SE FUERON A LA CALLE.

BUENOS AIRES. Once detenidos se fugaron en las últimas horas por los techos de la alcaidía del barrio porteño de Barracas, Argentina, según indicaron fuentes policiales. Los delincuentes que lograron escaparse de la comisaría serían sujetos involucrados en otra fuga en meses anteriores.

De acuerdo a las fuentes, en el momento en el que huyeron, la zona estaba sin suministro eléctrico. En otras palabras, se había cortado la luz.

Hecho que fue hábilmente aprovechado por los facinerosos, que no desaprovecharon el momento para salir incluso por el portón por donde ingresan los vehículos, sin que nadie se percatara de ello. Esto desencadenó una ola de críticas.

Pipo suena en Matute

NÉSTOR GOROSITO ES CANDIDATO PARA DT DE ALIANZA

Estilo de juego de argentino gusta a victorianos. Daniel Garnero es otra opción.

Alianza Lima se encuentra en la etapa final para definir a su nuevo entrenador para la temporada 2025, tras la renuncia de Mariano Soso. En las últimas horas se conoció que el nombre del argentino Néstor Gorosito es otro candidato para ponerse el buzo blanquiazul.

Se supo que al director deportivo, Franco Navarro, le gusta el perfil de Gorosito por su manera de ver el fútbol y cómo juegan sus equipos.

En su etapa como futbolista, el Pipo Gorosito fue campeón de la Copa Libertadores y de la Copa Intercontinental con River Plate en 1986. Y como entrenador logró el título de la Copa de la Superliga de Argentina con Tigre en 2019 y con Olimpia el Clausura de Paraguay en 2020.

El otro candidato para ser el nuevo técnico del cuadro victoriano es Daniel Garnero, quien se encuentra libre, luego de ser cesado como entrenador de la selección paraguaya después de la Copa América.

El estratega gaucho tuvo una etapa brillante en el fútbol paraguyo en los últimos años. Al frente de Guaraní, Garnero ganó el Clausura 2016; con Olimpia ganó el Apertura y Clausura en 2018 y 2019 y Clausura 2020, y con Libertad ganó el Apertura 2021, 2022 y 2023.

BENGOECHEA FUERA DE LISTA

En cuanto al uruguayo Pablo Bengoechea, se supo que nunca fue opción para la dirigencia del club victoriano, sino que habría sido propuesto por un agente, sin recibir ninguna aceptación del club.

Esta semana se definirá al nuevo entrenador de Alianza Lima, que se encargará de decidir qué jugadores seguirán y ver el tema de refuerzos para el 2025.

Reyna pasa a la "congeladora"

CÓRDOBA. Bryan Reyna no jugará más lo que resta de la temporada por Belgrano, luego del acto indisciplinario que cometió al ausentarse en un entrenamiento antes de la última fecha doble de eliminatorias. El delantero peruano, que recibió como castigo deportivo no ser considerado en el partido del pasado jueves ante Barracas Central, no fue convocado tampoco para el encuentro que disputó el domingo el Pirata ante Independiente Rivadavia.

El diario La voz del interior informó que la situación de Reyna, quien tiene contrato dos años más con Belgrano, "parece estar sellada para lo que queda de la temporada, en la que no sería más tenido en cuenta por el entrenador Juan Cruz". De esta manera, Reyna no jugará tampoco ante Belgrano, Estudiantes de La Plata ni Rosario Central.

Raffo no piensa renunciar a Cristal

Joel Raffo, presidente de Sporting Cristal, descartó renunciar a la presidencia y deslindó vínculos con Agustín Lozano, titular de la FPF.

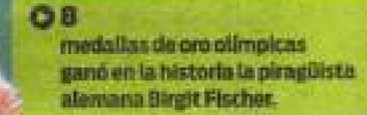
"No voy a renunciar a la presidencia de Sporting Cristal. Seguimos firmes en el propósito de desarrollar el fútbol peruano. Desde que iniciamos hace 15 años esta travesía en el fútbol, tenemos eso como propósito, cambiar vidas a través del fútbol", expresó a RPP.

Raffo, quien estuvo detenido por el caso Los Galácticos, refirió que su relación con Agustín Lozano es profesional. "No tengo ningún tipo de relación personal con el señor Agustín Lozano. Él es el presidente de la FPF, eso ha conllevado a una relación meramente profesional", acotó.

"No soy un colaborador eficaz, ni lo voy a ser, porque no he cometido ningún acto ilícito, antiético y ningún conflicto de interés", finalizó.



Frases célebres:
"Si muero quiero volver a nacer, ser futbolista y ser Maradona".
Diego Maradona, ex futbolista.



8
medallas de oro olímpicas ganó en la historia la piragüista alemana Birgit Fischer.



Toma nota
El campo de golf debe ser de césped natural y contar con un total de 18 hoyos.



SE LESIONÓ Y SERÁ BAJA TRES SEMANAS EN REAL MADRID



Sufre Vinícius

Club blanco espera que se recupere para el Mundial de Clubes.

MADRID. Vinícius Júnior, pieza clave del Real Madrid, fue descartado para el partido de Champions League contra el Liverpool mañana en Anfield y para algunos cotejos más en las próximas tres semanas, debido a una lesión en el bíceps femoral de la pierna izquierda.

El club confirmó la noticia mediante un comunicado oficial este lunes, sumándose a la creciente lista de bajas en el primer equipo blanco.

El parte médico detalló: "Tras las pruebas realizadas hoy (lunes) a nuestro jugador Vini Jr., se le ha diagnosticado una lesión en el bíceps femoral de la pierna izquierda. Pendiente de evolución". Esto deja en incertidumbre su regreso a los terrenos de juego, mientras el equipo enfrenta un exigente calendario.

Más allá del enfrentamiento ante el Liverpool, Real Madrid tiene compromisos importantes en el horizonte. El equipo se medirá próximamente a rivales como Getafe, Athletic Club, Girona, Atalanta y Rayo Vallecano. Sin embargo, la principal preocupación del cuerpo técnico es contar con Vinícius para la final del Mundial de Clubes, programada para el próximo 18 de diciembre.



Cristiano imparable

Con doblete de Cristiano Ronaldo, que llegó a los 912 goles en su carrera, Al-Nassr ganó como visitante 3-1 a Al-Gharafa, por la quinta fecha de la Liga de Campeones de Asia.

El delantero portugués anotó a los 44 y 64 minutos, mientras que Angelo a los 58 minutos para el cuadro amarillo. Joselu (75') descontó para los locales.

Al-Nassr se ubica en el segundo lugar del grupo B de la Liga Campeones de Asia al sumar 13 puntos, a dos del líder Al-Ahi Saudi.


NAPOLI NO OLVIDA A DIEGO.

NAPOLI LE RINDIÓ HOMENAJE A 4 AÑOS DE SU MUERTE

Maradona inmortal

NÁPOLES. Napoli homenajeó ayer al argentino Diego Armando Maradona, leyenda del club partenopeo que falleció hace cuatro años.

Una delegación formada por el presidente, Aurelio De Laurentiis; el entrenador, Antonio Conte; y el capitán, Giovanni Di Lorenzo visitó los dos murales más famosos que conviven en la ciudad sureña recordando la figura del Diego.

Con una primera parada en los Quartieri Spagnoli (Barrios Españoles), en lo que es el santuario más famoso dedicado a Maradona, y con una segunda parada en San Giovanni a Teduccio, con otro mítico mural, las tres figuras del actual líder de la serie A presentaron sus respetos, dejaron ramos de flores y honraron con un momento de silencio al más representativo jugador "azzurro" de la historia.

Maradona ganó 5 títulos con el Nápoles. En 1987 la Copa Italia y el primer Scudetto del club; en 1989 la Copa de la UEFA y el segundo título doméstico; y en 1990 la Supercopa de Italia.



Barcelona ante Brest

BARCELONA. Barcelona intentará vencer hoy (3:00 p.m.) a Brest, por la quinta fecha de la Champions League, para dar un paso hacia los octavos de final.

El cuadro catalán tiene 9 puntos y está por ahora en zona de clasificación. En Múnich, Bayern que tiene 6 puntos, está obligado a ganar al PSG, que tiene 4 unidades, y por ahora está eliminado.

SERÍA DT DE LA BICOLOR SI NONO ES CESADO

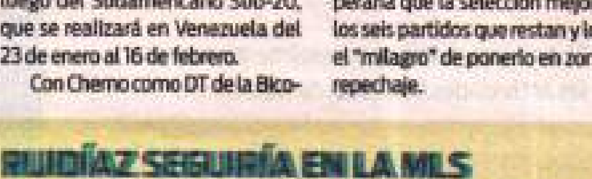
Del Solar por Fossati

Chemo dirigiría a la selección en lo que resta de las eliminatorias.


JOSÉ DEL SOLAR REEMPLAZARÍA AL URUGUAYO FOSSATI.

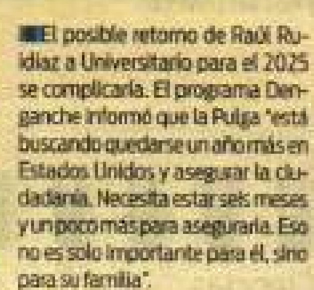
La pobre campaña de la selección en las eliminatorias, último con siete puntos, generó que la Federación Peruana de Fútbol (FPF) evalúe la continuidad de Jorge Fossati. En ese sentido, José del Solar podría ser el reemplazante del entrenador uruguayo.

Se supo que en los últimos días Juan Carlos Oblitas, director deportivo de la FPF, se reunió con Del Solar, jefe de la unidad técnica de la FPF. Trascendió que en dicha conversación, Oblitas le habría planteado a Chemo la posibilidad de que se haga cargo de la selección absoluta, ante una


posible destitución de Fossati.

Si Del Solar reemplaza a Fossati se haría cargo del cuadro nacional, luego del Sudamericano Sub-20, que se realizará en Venezuela del 23 de enero al 16 de febrero.

Con Chemo como DT de la Bicolor, la FPF se ahorraría un gran gasto en la contratación de un nuevo entrenador. Y en lo deportivo se esperaría que la selección mejore en los seis partidos que restan y lograr el "milagro" de ponerlo en zona de repechaje.


SE QUEDARÍA UN AÑO MÁS EN EE.UU.

RUIDÍAZ SEGUIRÍA EN LA MLS

No volverá a la 'U'

El posible retorno de Raúl Ruidíaz a Universitario para el 2025 se complicaría. El programa Denganche informó que la Pulga "está buscando quedarse un año más en Estados Unidos y asegurar la ciudadanía. Necesita estar seis meses y un poco más para asegurarla. Eso no es solo importante para él, sino para su familia".

Se supo que Ruidíaz, cuyo contrato con Seattle Sounders culmina a fin de año, recibió una propuesta formal de Universitario, pero económicamente es inferior a lo que le ofreció el club crema a mediados de este año, igual lo viene evaluando.

Igualmente, se supo que la Pulga Ruidíaz recibió propuestas de otros clubes importantes de la MLS.



Bueno para Los Chankas

ANDAHUAYLAS. El delantero argentino Pablo Bueno, quien en la reciente temporada jugó por Sport Boys, es nuevo jugador de Los Chankas. El club andahuaylino anunció en sus redes sociales la contratación del atacante, quien llega al cuadro guerrero gracias a la gestión del entrenador Jorge Vivaldo.

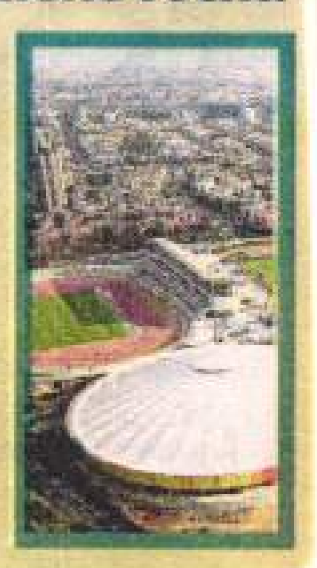


Soso ya es DT de Newell's

ROSARIO. Mariano Soso, ex DT de Alianza Lima, fue presentado como nuevo entrenador de Newell's. "Me convocaron para construir un equipo que represente al hincha y me vi movilizado. Es el paso más trascendente de mi carrera por lo que este club implica para mí", expresó el técnico argentino.

JUEGOS PANAMERICANOS

Lima 2027 tiene fecha



Los Juegos Panamericanos Lima 2027 ya tienen fecha en el calendario, tras la reciente aprobación del Comité Ejecutivo de Panam Sports.

La vigésima edición de los Juegos Panamericanos se realizará en nuestra capital del viernes 16 de julio al domingo 1 de agosto del 2027, informó el presidente del Instituto Peruano del Deporte, Federico Tong.

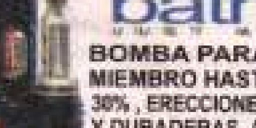
Lima cuenta con una serie de coliseos, estadios y villas deportivas que se usaron en 2019 y que serán utilizados para los Juegos Panamericanos 2027.

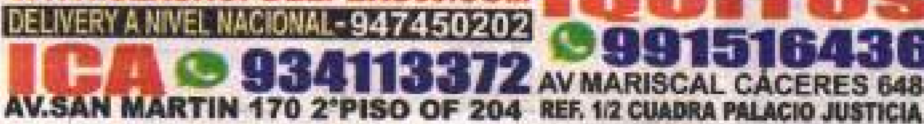
Lima superó a Asunción en la elección para la sede del torneo.











APRENDIENDO EN CASA

Ecología

La contaminación del agua

EL DATO
Los gobiernos deben fomentar la pesca sostenible para garantizar la supervivencia de las especies y evitar el empobrecimiento de los mares.



La Organización Mundial de la Salud (OMS) define el agua contaminada como aquella que sufre cambios en su composición hasta quedar inservible. Es decir, es agua tóxica que no se puede ni beber ni destinar a actividades esenciales como la agricultura.

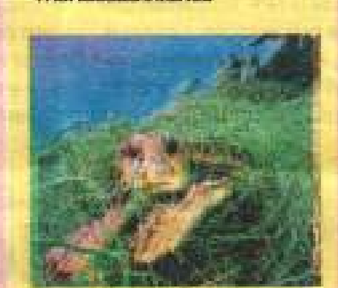
Los principales contaminantes del agua incluyen bacterias, virus, parásitos, fertilizantes, pesticidas, fármacos, nitratos, fosfatos, plásticos, desechos fecales y hasta sustancias radiactivas.

El deterioro del agua generalmente procede de las actividades humanas como la tala de los bosques que puede agotar las fuentes hídricas, el calentamiento global a causa de las emisiones de CO_2, calienta el agua y esto hace que disminuya su nivel de oxígeno; la basura y vertidos de aguas fecales, que llegan a los mares y ríos sin control.

Consecuencias de la contaminación del agua

El deterioro de la calidad del agua tiene efectos negativos para el medio ambiente, la salud y la economía global.

Algunas de estas consecuencias son: Destrucción de la biodiversidad: animal y vegetal, contaminación de la cadena alimentaria, escasez de agua potable, enfermedades y mortalidad infantil.

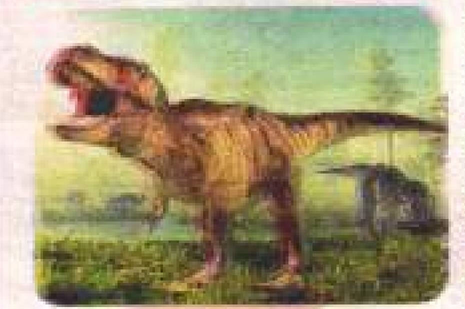


la palabra

Evolución

Etimología	Proviene del latín "evolutio, -onis".
Concepto	Serie de transformaciones continuas que se experimentan.
Sinónimo	Transformación, cambio, desarrollo, crecimiento.
Antónimo	Involución, retroceso.
Inglés	Se escribe "evolution" y se pronuncia "evolushon".

¿Sabías que...?



- Según investigaciones, el Tyrannosaurus tenía alrededor de 50 dientes puntiagudos del tamaño de un plátano.
- Los científicos descubrieron que algunos dinosaurios caminaban en dos patas, y otros en cuatro patas. Otros tantos podían caminar de ambas formas.

MIS TAREAS | Ciencias

Eclipse

TIPOS: Solar y lunar.
ETIMOLOGÍA: Del griego "ékleipsis" (desaparición).

Un eclipse solar se produce cuando la Luna está entre la Tierra y el Sol, bloqueando así una parte de la luz del Sol, incluso ocultándola del todo. Un eclipse lunar ocurre cuando la Tierra se sitúa entre el Sol y la Luna, generando un cono de sombra que oscurece a la Luna. Si un día quieres ver un eclipse, es muy importante que sepas que para ver un eclipse de sol es necesario protegerse los ojos, ya que puede ser muy peligroso para la vista.



A tener cuidado
Ciertos alimentos como los cítricos, las comidas picantes o los alimentos con alto contenido de cafeína pueden alterar el sabor de la leche materna.



El dato
Los alimentos picantes solo alteran el sabor de la leche, no son dañinos.

Lo bueno de
Coco: Tiene capacidad para regular la presión sanguínea y disminuir los triglicéridos.



LA MADRES QUE DAN DE LACTAR DEBEN ADQUIRIR NUTRIENTES SUFICIENTES

Los alimentos que favorecen la lactancia

✚ Consume pescados con Omega 3. ✚ Las carnes son fuentes de hierro y proteínas.

Zoraida Peña H.

Si estás dando de lactar deberías conocer esta información. Durante la etapa de lactancia es necesario que las madres se alimenten adecuadamente, aumentando la cantidad de nutrientes que contengan hierro, zinc, fósforo, magnesio, calcio y vitamina B6, para mantenerse sanas, fuertes y favorezcan a la producción de leche materna, en beneficio de sus bebés.



UNA HIDRATACIÓN ABUNDANTE ES IMPORTANTE PARA LA PRODUCCIÓN DE LECHE



¿QUÉ DEBES COMER?

La dieta de una madre lactante debe incluir el consumo de productos como pescado, nueces, almendras, aceite de oliva, aceite de canola y aceite de soya.

El huevo también es una fuente importante de vitamina y debe consumirse a diario, pero debe ser sancochado, no frito.

También se pueden consumir pollo, carne de res, considerando que son una fuente importante de hierro y proteínas.

Es importante incluir pescado que contiene omega 3, vitamina A que ayuda a la absorción del calcio y yodo que ayuda al buen desarrollo del bebé.





Comer bien

Vanessa Riega (*)

ALIMENTACIÓN Y DEPORTE PERFECTA COMBINACIÓN

Mientras la alimentación nos proporciona energía y nutrientes, la actividad física nos ayuda a utilizar la energía que ingerimos. ¿Cómo ayuda la actividad física a los niños?

- Junto a una alimentación saludable, la actividad física contribuye a un buen crecimiento y desarrollo en los niños.
- Previene el sobrepeso y la obesidad.
- Mejora la agilidad y la resistencia.
- Protege la salud del corazón al incrementar el colesterol bueno.
- Estimula el rendimiento académico.
- Reduce la ansiedad y la depresión.

Recuerda que los niños y jóvenes de 5 a 17 años deben mantenerse activos al menos 60 minutos al día.

* Nutricionista
www.recetbien.pe

COLECCIÓN: 2

Familia bien alimentada



Receta del Instituto Nacional de Salud

Caigua rellena con carne

INGREDIENTES

- 4 caiguas medianas.
- 1/4 de tz. de arroz cocido.
- 400 gr. de carne molida.
- Una cebolla pequeña.
- 11/2 cdta. de ajo molido.
- 2 huevos duros.
- Un tomate pequeño.
- 4 aceitunas.
- Culantro picado.
- Aceite vegetal.
- Sal, pimienta y comino al gusto.

PREPARACIÓN

Primero cortar la parte superior de las caiguas y sacar las semillas, lavar y reservar. Freír en aceite cebolla y tomate en cuadritos, agregar ajo molido, dorar y luego incorporar carne molida. Soasar bien, condimentar con sal, pimienta y comino, cubrir con agua y dejar cocinar a fuego medio. Una vez cocida la carne, agregar aceitunas y huevos picados, arroz cocido y culantro picado, mezclar todo, rellenar las caiguas. En la misma olla poner las caiguas rellenas con un poco de agua y dejar dar un hervor. Servir.

Secreto del chef
En vez de arroz, puedes echar pan remojado en leche al aderezo del relleno para tener mayor consistencia.

TIPS TIPS TIPS

1 CONSUMIR AVENA AYUDA A LA LECHE

La avena y la harina de avena contienen betaglucano, que ayuda a aumentar la producción de prolactina, una de las hormonas implicadas en la lactancia materna. Puedes incluir la avena en tu dieta en forma de copos de avena para desayunar o de galletas de avena.



2 LEVADURA HECHA DE CERVEZA Y LECHE

La levadura de cerveza aumenta la producción de leche debido a su gran concentración de vitaminas, minerales, azúcares y nutrientes. Tiene un gran poder antioxidante por lo que estaría indicado en la dieta de la madre lactante. Puedes tomar cerveza 0,0 o cápsulas de levadura de cerveza.



3 CONSUME AJO Y DA DE LACTAR TRANQUILA

El ajo fue un alimento muy utilizado por las madres para producir leche materna en abundancia. Además, hay estudios que demuestran que su olor y sabor pasa a la leche materna y a los bebés les gusta, lo que los anima a succionar más. Así que adiciónalo a tus comidas diarias.



Gaturro



Las 7 diferencias



Estos dos dibujos parecen iguales, pero no lo son. Fíjate bien y encuentra siete diferencias entre ellos.

chiste

Paciencia
El día que repartieron la paciencia... Seguramente yo estaba en otra fila haciendo un reclamo.

acertijo

Una mujer tiene tres hijos. La suma de sus edades es 13, y el producto de sus edades es el mismo que su número de teléfono de 6 dígitos. El mayor de ellos toca piano. ¿Cuáles son las edades de los hijos?

Sudoku

4		1	8	5		2		3
		2	9	3			1	
		5						4
	2	7	6	8		4		
9			5	1		8	7	
		8				3		
		9	1		6	7		
7					5	6		
2		6		4			3	9

¿Quién lo dijo?

"El tiempo es un río en el que no podemos bañarnos dos veces, pero cada experiencia es una gota que moldea nuestra identidad."



Heráclito | Anaximandro | Anaxímenes de Mileto

A dibujar



Para completar el dibujo traza una línea uniendo los puntos numerados en orden. Al terminar podrás colorear el dibujo.

Soluciones de ayer





El acertijo: Haz un corte vertical dividiendo el pastel en dos mitades. Luego, haz un segundo corte perpendicular al primero, obteniendo cuatro partes. Finalmente, haz un corte horizontal a lo largo del medio, dividiendo los cuatro trozos en ocho.

¿Quién lo dijo?:
José Martínez Ruiz.

Sopa de letras

O	B	J	E	T	O	K	I	W	H	U	O	A	E	N	T	X	L	R	Y	C	Q	F	S
J	P	O	F	O	L	L	E	T	O	S	I	L	U	M	I	N	A	C	I	O	N	E	T
E	T	N	E	M	A	T	N	I	T	S	I	D	N	I	L	S	Z	V	Q	X	C	S	W
T	Y	N	O	G	E	D	O	B	C	S	F	E	P	X	J	Z	Q	H	W	D	N	P	G
P	T	M	A	O	A	R	V	P	D	W	B	E	R	V	O	F	I	M	J	Z	C	E	D
R	H	N	S	F	A	L	Q	Y	S	I	G	U	E	N	Z	L	R	V	M	A	N	C	P
O	H	B	I	C	I	E	X	Y	O	L	V	D	W	S	E	N	E	G	A	M	I	I	Q
F	G	V	M	O	I	C	X	C	Z	E	A	E	K	J	I	U	V	G	E	Y	A	F	L
E	P	Q	N	N	S	O	I	B	M	T	R	I	R	C	D	N	L	H	O	T	A	I	C
S	P	U	Q	T	X	R	V	O	S	D	I	P	C	S	J	M	W	A	E	H	U	C	I
I	X	Q	D	E	S	K	D	B	N	A	J	N	A	R	A	V	F	L	O	B	H	O	O
O	L	P	A	X	F	E	N	V	Y	A	D	E	I	I	E	S	R	R	C	Z	W	S	G
N	W	Y	U	T	P	L	A	N	O	S	D	N	N	H	S	M	A	I	F	E	B	K	S
A	F	O	T	O	G	R	A	F	I	A	R	O	A	Y	L	A	O	I	R	V	Q	A	K
L	N	T	R	S	B	I	P	C	N	L	Q	R	E	M	Y	G	J	C	F	M	R	D	J
W	X	T	E	J	B	K	F	A	M	I	L	I	A	R	E	B	O	E	Y	A	N	R	L
S	E	T	Q	C	X	G	K	J	T	X	M	Q	S	L	A	D	Y	F	M	D	E	P	V
N	O	U	H	I	N	B	Z	Z	F	O	Y	G	S	S	N	W	M	A	E	L	C	B	I
Q	A	C	J	V	K	I	X	H	R	T	A	E	I	V	G	W	C	R	B	O	F	L	Z
R	E	G	L	A	S	M	C	I	X	H	P	C	B	X	S	H	C	Z	N	V	G	O	T
J	D	W	N	U	M	L	R	A	K	S	A	T	U	A	P	K	J	O	D	R	B	Z	W
T	H	M	V	E	Y	U	I	O	S	S	L	A	C	N	S	R	C	G	C	K	N	U	M
Z	X	B	Q	S	T	L	P	A	E	J	O	T	A	R	T	E	R	V	K	J	U	X	I
Q	B	G	S	S	I	T	U	A	C	I	O	N	N	F	R	O	A	L	R	T	O	B	U

FOTOGRAFIAR

- ☐ AFICIONADO
- ☐ BÁSICAS
- ☐ BODEGÓN
- ☐ CÁMARAS
- ☐ COMERCIAL
- ☐ CONOCER
- ☐ CONTEXTOS
- ☐ DEMANDA
- ☐ DEPORTE
- ☐ DIVERSAS
- ☐ ESPECÍFICOS
- ☐ FAMILIAR
- ☐ FOLLETOS
- ☐ FOTOGRAFIAR
- ☐ HORA
- ☐ ILUMINACIÓN
- ☐ IMÁGENES
- ☐ INDISTINTAMENTE
- ☐ OBJETO
- ☐ PAISAJE
- ☐ PAUTAS
- ☐ PLANOS
- ☐ PROFESIONAL
- ☐ REGLAS
- ☐ RETRATO
- ☐ SIGUEN
- ☐ SITUACIÓN
- ☐ TÉCNICAS

Consultorio sentimental

Tiene 72 años y la encuentro sexy

JUAN (38). Doctora Cora, me enamoré de una mujer adulta mayor, mis amigos no me creen, pero es un mujerón, no parece que tuviera la edad que tiene.

Es cierto que ella está un poco arrugadita porque 72 años no pasan en vano, pero la encuentro sexy que se vista bien, que siempre esté bien puesta en ropa, en zapatos y que además cuide su salud y vaya al gimnasio. Pero no solo eso, en la cama es muy fogosa, todo lo que dicen en las películas es cierto. Esto para mí es una fantasía hecha realidad. Además me da mi propina de vez en cuando.

¿Qué puedo hacer para que mi familia la acepte?



RESPUESTA

Querido Juan, es importante que reconozcas si realmente estás enamorado o solo estás cumpliendo una fantasía como dices. Si es así, intenta resolverlo pronto antes de presentar a tu pareja a la familia. Si descubres que es una relación con futuro entonces formalízala. Recuerda que para el amor no hay edad. Suerte.

Dra. Cora Song | corasong@gmail.com

HORÓSCOPO de LUISA

Aries 21 MAR. - 20 ABR.
Hoy empezarás la semana con fuerza, Aries, en general, aumentará tu energía creativa y también la vitalidad física.
Tu color: morado **Tu número:** 1

Tauro 21 ABR. - 21 MAY.
Conquista, triunfo y buenas noticias, ganancias, avance y deseos que pueden realizarse es a lo que atenderás hoy.
Tu color: beige **Tu número:** 11

Géminis 22 MAY. - 21 JUN.
Hoy tendrás unas magnificas posibilidades de expansión en el terreno financiero, Géminis, sobre todo si trabajas en educación.
Tu color: rosado **Tu número:** 9

Cáncer 22 JUN. - 22 JUL.
Hoy podrá ser un día maravilloso, con una gran energía creativa, suerte y prosperidad en el hogar y también en el terreno profesional.
Tu color: rojo **Tu número:** 2

Leo 23 JUL. - 23 AGO.
Empezarás la semana con energías, en general, dispondrás de una gran vitalidad, energía y fuerza de voluntad.
Tu color: azul **Tu número:** 8

Virgo 24 AGO. - 23 SET.
La semana se te presentará interesante, Virgo, el amor y las relaciones cobrarán una mayor importancia en tu vida.
Tu color: verde **Tu número:** 12

Libra 24 SET. - 23 OCT.
Libra hoy será el día perfecto para iniciar cualquier proyecto que te interese, eso te proporcionarán vitalidad.
Tu color: fucsia **Tu número:** 3

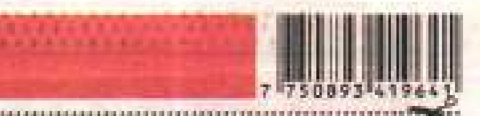
Escorpio 24 OCT. - 22 NOV.
Contarás hoy con una gran vitalidad, fuerza física y voluntad, así podrás llegar a destacar en el terreno profesional.
Tu color: blanco **Tu número:** 7

Sagitario 23 NOV. - 21 DIC.
Hoy comprobarás la lealtad por parte de tus amistades, pareja y personas asociadas: deberás aprovecharlo.
Tu color: marrón **Tu número:** 4

Capricornio 22 DIC. - 20 ENE.
Hoy podrías experimentar algunos cambios positivos en el sector financiero, tal vez se trate de sorpresas.
Tu color: amarillo **Tu número:** 6

Acuario 21 ENE. - 19 FEB.
Acuario, ten muy presente que por medio de la creatividad intelectual y mediante un trabajo organizado podrás llegar a tus metas.
Tu color: celeste **Tu número:** 5

Piscis 20 FEB. - 20 MAR.
Hoy podría ser un día emocionalmente tenso en el que tendrás que controlar tus profundas emociones.
Tu color: melón **Tu número:** 10



REPRESENTACIÓN GEOGRÁFICA DE LA TIERRA
FUE UNA AEROLÍNEA CHILENA, ... AIRLINES
TEMA DE CARLA MORRISON 'OBRA DE ...'
PASTO DEL ALTIPLANO ANDINO
'MEDIODÍA' EN INGLÉS
RECORDADO ACTOR FR. EN 'EL TULIPÁN NEGRO' ... DELON
SOBRIO, MODERADO
APÓCOPE DE UNO
TEMA DE DON OMAR 'ELLA ... YO'
ÓXIDO ROJIZO QUE SE FORMA SOBRE EL HIERRO
TUBÉRCULO CULTIVADO EN LOS ANDES
TEMA DE EDDY HERRERA '... DE AMOR'
LIBRO EN BLANCO PARA AÑADIR IMÁGENES
HOMBRE CASTRADO
ASTATO
RUBIDIO
AUTORA 'BIENVENIDO DOLOR' ... SORDO
PORTERÍA DE UNA CANCHA DE FÚTBOL
ACTOR Y DIRECTOR DE TEATRO PERUANO, ALBERTO ...
TEMA DE CHRISTIAN NODAL '... AMOR'
'MÁS' EN PORTUGUÉS
CANTA 'NUNCA TE OLVIDARÉ'
EXPRESIÓN 'QUERER ... EL SOL CON UN DEDO'
NIÑOS PEQUEÑOS
EN HISPANOAMÉRICA APUESTA DEPORTIVA
EXTREMO DEL AVE PARA VOLAR
HACER QUE EL ENFERMO RECOBRE LA SALUD
CONVERSACIÓN BANAL: ... Y DIRETES
PLATO TÍPICO PERUANO 'POLLO A LA ...'
ELEMENTO QUÍMICO DE SÍMBOLO IN
ARSÓN
TEMA DE BILLIE EILISH 'I ... YOU' (TE AMO)
TEMA DE CELIA CRUZ '... ABUSÓ'
'COLA' EN INGLÉS
ACTOR EN 'LA PASIÓN DE JAVIER' STEFANO ...
PROVINCIA DEL DPTO. DE MOQUEGUA
CULTA, INSTRUIDA, ERUDITA
FRAUDE, ESTAFA, ROBO
IRRIGAR, ASPERJAR
ACCIÓN DE NO CONSUMIR ALIMENTOS
ACTRIZ EN 'MATILDA', ... WILSON
PROVINCIA DEL DPTO. DE AYACUCHO
ÍDOLO DE 'UNIVERSITARIO DE DEPORTES' ... FERNÁNDEZ
CAPITAL DE ITALIA
MONEDA OFICIAL DE BULGARIA
ENTRE LA Q Y LA S
'MAR' EN INGLÉS
SISTEMA DE TRABAJO OBLIGATORIO EN EL PERÚ ANTIGUO
FIBRA NATURAL DE ORIGEN ANIMAL
BAHÍA, ENSENADA
PRODUCTO LÁCTEO OBTENIDO POR FERMENTACIÓN DE LA LECHE
MÁRTIR PERUANO, JOSÉ ... BALANDRA
TEMA DE MANÁ '... MI AMOR'
REZA, CLAMA, SUPLICA

Vivamos más y mejor

antropología médica y nutricional
por: José Luis Pérez-Albela

www.perezalbela.pe ✆ 2818677 ✆ 936098953
@perezalbela

Los médicos japoneses recomiendan el baño de bosque

Los médicos japoneses recomiendan el shinrin-yoku o "baño de bosque", como una práctica terapéutica para mejorar la salud física y mental. Esta técnica, promovida oficialmente en Japón desde la década de 1980, consiste en pasar tiempo en el bosque, involucrando todos los sentidos para disfrutar plenamente de la naturaleza y experimentar sus beneficios.

Beneficios del baño de bosque:

-Reducción del estrés y la ansiedad: la exposición al entorno natural calma el sistema nervioso, disminuyendo los niveles de cortisol, la hormona del estrés.

-Mejora del sistema inmune: los árboles y plantas emiten compuestos llamados fitoncidas, que tienen propiedades antimicrobianas y ayudan a fortalecer el sistema inmune.

-Aumento del bienestar emocional: el tiempo en el bosque fomenta un estado de calma y bienestar. La naturaleza activa áreas del cerebro asociadas con la relajación y la felicidad.

-Mejora la concentración y claridad mental: la inmersión en un entorno natural reduce la fatiga mental, facilitando la concentración y la claridad de pensamiento.

-Reducción de la presión arterial y mejora de la salud cardiovascular: estudios demostraron que los baños de bosque disminuyen la presión arterial y ayudan a mejorar la salud del corazón.

¿Cómo practicar el baño de bosque?
Para practicar el shinrin-yoku, simplemente hay que pasear sin prisa por un entorno forestal, prestando atención a los sonidos, los olores, las texturas y la belleza visual del bosque.

Esta práctica fue tan efectiva que en Japón algunos médicos la recetan como tratamiento complementario para ciertas condiciones de salud.

Vivamos Felices: Lunes a viernes de 4:00 a.m. a 9:00 a.m. por Radio Felicidad
Bien de Salud: Sábados de 6:30 a.m. a 9:00 a.m. por Panamericana TV.

LA ÚLTIMA

DODOMA. La ONG APOPO, con sede en Tanzania, encontró un nuevo uso para las ratas gigantes africanas, y las entrenaron como agentes caninos para luchar contra el comercio ilegal de fauna y flora.



Piloto compra 30 pizzas para pasajeros

NUEVO MÉXICO. Un aterrizaje de emergencia se convirtió en el inicio de una historia viral cuando Scott Wardle, piloto de United Airlines, decidió pedir 30 pizzas para los 155 pasajeros de su vuelo retrasado. El hecho ocurrió tras un desvío en la ruta San Francisco-Houston debido a una emergencia médica a bordo, que dejó a los pasajeros varados en Nuevo México hasta altas horas de la noche. La historia no tardó en convertirse en tendencia en plataformas como TikTok, en las que los usuarios expresaron su admiración.